

# 高职学生实习期间焦虑情绪成因及心理支持策略研究

易高明

德阳农业科技职业学院 四川 德阳 618000

**【摘要】**：高职学生在实习期间常常面临各种压力，导致焦虑情绪的产生。这些焦虑情绪的成因复杂，包括个体的自我认知、职业准备不足、人际关系紧张以及实习环境的挑战等方面。本文旨在探讨高职学生实习期间焦虑情绪的成因，并提出有效的心理支持策略。通过分析学生在实习过程中可能遇到的压力源，结合心理学理论，提出包括情绪调节训练、心理疏导和社会支持系统建设等在内的心理干预措施。这些策略能够有效帮助学生缓解焦虑情绪，提升其实习表现和心理健康水平。研究表明，综合性的心理支持措施对高职学生的情绪管理和职业适应有显著的正向影响。

**【关键词】**：高职学生；实习；焦虑情绪；心理支持；情绪调节

DOI:10.12417/2982-3846.25.03.010

## 引言

高职院校的学生在实习期间常常面对较大的心理压力，尤其是焦虑情绪的产生，影响其职业能力的提升和个人心理健康的维护。随着实习过程中对专业知识的实际运用和人际交往的需求增加，学生不仅要快速适应职业环境，还需面对可能的失败与挫折，导致心理负担加重。焦虑情绪的产生不仅影响学生的实习表现，也可能对其未来的职业发展产生负面影响。因此，如何有效识别焦虑情绪的成因并提供科学的心理支持，是提升高职学生实习体验和职业素养的关键。研究焦虑情绪的成因及心理支持策略，不仅对学生的心理健康具有重要意义，也为高职院校提供了可操作的指导方案。

## 1 高职学生实习期间焦虑情绪的成因分析

高职学生在实习期间，焦虑情绪的成因复杂且多样，涉及个体心理因素、社会环境因素以及外部压力等多方面的影响。个体的自我认知水平与心理素质是其中一个重要因素。许多高职学生在进入实习阶段时，对自己所学专业的能力缺乏信心，常常感到在面对实际工作时与理论知识之间存在差距。尤其是在初次接触职业工作时，学生往往会感到对自己的能力缺乏认同，进而产生焦虑情绪。部分学生对未来职业方向的不确定性也是导致焦虑的重要原因，尤其是当他们没有清晰的职业规划时，这种不安感会更为加剧。

外部环境方面，实习单位的工作要求和环境的复杂性是焦虑情绪产生的重要来源。在实习过程中，学生面临的工作任务可能比他们预期的更具挑战性，工作强度较大，且常常需要在短时间内完成高质量的任务<sup>[1]</sup>。对于缺乏实战经验的学生而言，面对快速的工作节奏和较高的要求时，心理压力较大。更为重要的是，部分学生在实习期间缺乏足够的指导和支持，导致他们在执行任务时感到无从下手，进而产生焦虑和不安。

人际关系也是影响焦虑情绪的一个关键因素。高职学生在

实习过程中，往往需要与来自不同背景和层次的同事合作，这种较为陌生的工作环境可能会让一些学生感到不适应，尤其是与上级主管或同事之间的互动和沟通可能存在障碍。社交压力、团队合作的要求以及同辈竞争等，都可能是造成焦虑的潜在因素。加之部分学生在面对实习单位的评价标准时，容易产生自我怀疑，认为自己不符合预期的标准，从而导致心理负担的加重。这些成因交织在一起，形成了高职学生在实习过程中普遍面临的焦虑情绪，进一步影响了他们的实习体验和职业发展的起步。

## 2 高职学生焦虑情绪的心理表现及影响

高职学生在实习过程中所表现出的焦虑情绪，往往体现在多个方面，既包括情绪上的波动，也表现在生理和行为层面。情绪上，学生常常感到紧张、烦躁和不安，尤其是在面对工作中的困难或错误时，这种情绪反应会愈加明显。由于对工作结果的不确定性，学生可能会产生过度担忧和自我怀疑，甚至对未来职业的选择产生恐惧感。这种负面情绪不仅影响了他们的日常心态，还可能导致他们在面对压力时产生情绪失控的现象，如急躁、易怒，或情绪波动较大。

从生理反应来看，焦虑情绪还会引发学生的身体不适，诸如头痛、失眠、食欲缺乏等症状。长期处于焦虑状态下，学生可能会感到疲惫不堪，注意力难以集中，甚至出现情绪低落或抑郁的迹象，这使得他们的身心健康受到威胁<sup>[2]</sup>。在工作过程中，焦虑情绪往往影响到学生的工作效率和创造性，导致他们在处理任务时变得更加小心谨慎，缺乏自信，容易对任务产生逃避心理，从而拖延工作进度，影响实习表现。

行为上，焦虑情绪常常导致学生在与同事或上级的沟通中产生障碍。学生可能因为害怕自己犯错而避免与他人交流，甚至在面对问题时缺乏主动性，导致与团队成员的合作关系出现裂痕。与此同时，学生可能过度依赖他人的帮助，缺乏独立性

和决策能力，这不仅影响了工作效率，也妨碍了他们的职业成长和个人能力的发展。焦虑情绪的存在显著制约了高职学生在实习期间的表现，不仅影响他们的职业能力，还可能对其未来的职业生涯产生深远影响。

### 3 针对焦虑情绪的个体心理干预策略

针对高职学生在实习期间所表现出的焦虑情绪，个体心理干预策略的设计需要针对学生的具体情绪状态与心理需求，采取多种方式进行有效的干预和疏导。通过心理干预，能够帮助学生增强情绪调节能力，缓解焦虑情绪的负面影响，从而提高其自我效能感和工作表现。认知行为疗法（CBT）作为一种常见的心理干预方法，在缓解焦虑情绪方面具有显著效果。通过认知重构，学生可以识别和改变那些不合理的消极思维模式，进而减少对实习任务的过度担忧。焦虑常源于对未来的不确定性和对任务失败的恐惧，而认知行为疗法通过帮助学生理性分析这些想法，教会他们如何调整对工作的期望值，从而减少情绪的负面波动。当学生因为未能完成任务而产生自我否定时，认知行为疗法帮助其识别这些自动化负面思维，并用更加客观和积极的方式进行替代。通过这样的思维调整，学生能逐渐降低对失败的过度担心，增强面对挑战的信心。

情绪调节训练也是一种有效的个体干预策略。焦虑情绪往往伴随着高度的紧张感和不安，而通过情绪调节技巧的训练，学生可以更好地管理和控制这些负面情绪。放松训练、深呼吸、冥想等方法，可以有效帮助学生缓解身体上的焦虑反应，平复过度激烈的情绪反应<sup>[3]</sup>。通过定期练习这些技巧，学生能够在面对压力和焦虑时，采取更为冷静和理性的应对方式，减少焦虑情绪对身体和心态的负面影响。情绪调节训练还能帮助学生建立对情绪的自我觉察和自我控制的能力，使其在复杂的实习环境中，能够保持更加稳定的情绪状态。建立良好的自我效能感也是缓解焦虑的关键因素之一。许多高职学生在实习期间焦虑情绪的产生与其对自己能力的认知不足密切相关。通过培养学生的自我效能感，帮助他们认识到自己的成长和进步，可以显著减轻他们的焦虑感。具体的做法包括设立小而易于实现的目标，鼓励学生逐步完成任务，从而获得成就感。自我效能感的建立有助于学生从实际经验中获得信心，逐渐减少对未来的不确定感和对失败的恐惧。

积极的社会支持也是缓解学生焦虑情绪的重要因素。个体的焦虑往往在缺乏外部支持的情况下加剧，因此建立良好的支持系统显得尤为重要。学生可以通过与亲友、同学或导师的交流，获得情感上的支持和实际指导，减轻心理压力。导师的及时反馈和建议，能帮助学生更好地理解任务要求，减少因缺乏方向感所产生的焦虑。与此同时，学生之间的互相支持和鼓励也是缓解焦虑的重要手段。通过与他人分享自己的焦虑与困

惑，学生不仅能够获得心理慰藉，还能在彼此的支持下更好地调整心态，面对实习中的挑战。综合运用认知行为疗法、情绪调节训练、自我效能感培养和社会支持，可以帮助高职学生在实习期间更好地管理和减轻焦虑情绪，从而提升其心理健康水平和实习表现。这些个体心理干预策略的实施，能够有效促进学生在实习过程中更加从容地面对挑战，逐步实现自我成长。

### 4 社会支持系统对高职学生心理健康的作用

社会支持系统在高职学生心理健康中的作用不可忽视。对学生而言，实习不仅是专业技能提升的过程，也是心理成长和适应社会的关键阶段。在这个过程中，社会支持系统为学生提供了必要的情感、信息和实质性帮助，从而缓解了他们在面对压力和挑战时的心理困境。家庭是高职学生社会支持系统中的重要组成部分。家人的情感支持和鼓励能有效减轻学生在实习过程中产生的孤独感与焦虑感。对于许多学生来说，家人是他们心理安全的来源，特别是在遇到工作不顺或情感波动时，家人的关怀和理解能帮助他们保持情绪的稳定。父母或其他亲属的支持可以让学生感觉自己并不孤单，从而提升他们的自信心和应对困难的能力。

同伴支持同样在高职学生的心理健康中扮演着关键角色。与同学和实习伙伴的交流与互动，为学生提供了情感共鸣和实践经验的分享。在压力较大的实习阶段，同伴间的相互支持能够有效缓解焦虑情绪和提升学生的心理韧性。通过与他人的对话与分享，学生不仅能够获得解决问题的实际经验，还能感受到彼此在共同经历压力时的情感支持<sup>[4]</sup>。这种支持有助于他们建立起面对困难时的信心与勇气。

学校和实习单位的支持系统也在学生的心理健康维持中发挥着至关重要的作用。学校通过定期开展心理辅导、心理健康教育等活动，为学生提供专业的心理疏导与情感支持，帮助他们学会如何应对实习期间的心理压力。实习单位的导师和同事对学生的帮助同样关键，及时的工作指导与反馈能减轻学生的焦虑情绪，并帮助他们更快适应实习环境。有效的职场指导不仅提升了学生的职业能力，也缓解了学生因不熟悉工作内容而产生的紧张感。社会支持系统通过提供情感支持、信息反馈和实际帮助，使高职学生在实习期间能够有效管理和缓解焦虑情绪，促进其心理健康的维持与发展。家庭、同伴、学校以及实习单位的多维支持，为学生提供了一个积极的心理保障，帮助他们更好地适应实习生活、应对压力，并最终实现职业生涯的顺利起步。

### 5 改善高职学生实习体验的心理支持综合方案

为了有效改善高职学生的实习体验，心理支持综合方案的设计需从多个维度进行干预，帮助学生在心理上更好地适应实习环境，并增强其应对压力的能力。此类综合方案不仅包括情

绪调节、认知干预，还需要依托社会支持系统的力量，提供全面的心理疏导与帮助。针对学生在实习期间常出现的焦虑情绪，建立一套系统的心理辅导机制显得尤为重要。通过定期的心理讲座和辅导课程，帮助学生树立积极的心态和正确的认知观念，减少他们对未知工作环境的恐惧。具体措施可以包括心理健康讲座、情绪调节训练和焦虑管理技巧的普及。这些课程可以帮助学生识别情绪变化，学会适时调整心态，通过自我调节来缓解压力。学校可以在实习期间组织心理沙龙或小组讨论活动，提供一个开放的沟通平台，使学生能够与同伴共同探讨实习中的困惑和压力，增强其归属感和心理支持。

对于个体的心理干预，认知行为疗法（CBT）也可以在综合方案中得到应用。通过这种方法，帮助学生识别和纠正不合理的负性思维模式，改变他们对实习任务的过度担忧，培养学生的应对技巧<sup>[5]</sup>。CBT 不仅能够帮助学生调整对自己能力的评价，还能改善其对挑战的认知，减少对失败的恐惧，进而增强自信心。与此同时，情绪调节训练也应该成为心理支持方案的核心内容，通过放松训练、冥想、深呼吸等方法，帮助学生调节焦虑情绪，减轻身体上的紧张反应。这些训练能够有效提高学生面对压力时的心理弹性，使其能以更加冷静、理性的态度

应对工作中的各种挑战。

学校与实习单位的联合支持也至关重要。学校应积极与实习单位合作，建立实习期间的心理辅导机制，安排专门的导师负责学生的心理健康问题。在实习初期，导师应向学生提供充分的职业指导，帮助他们明确工作任务和期望，减少对未知工作内容的焦虑。定期的反馈机制同样重要，导师通过与学生的沟通，帮助他们了解自己的进展与不足，及时给予鼓励和建议。这种双向的支持关系有助于减轻学生的心理负担，提升他们的自信心和适应能力。改善高职学生的实习体验，需要通过情绪管理、认知调整、社会支持等多方面的心理干预相结合，从而有效减轻学生在实习期间的焦虑情绪，提升其心理健康水平。

## 6 结语

高职学生在实习期间面临的焦虑情绪对其心理健康与职业发展产生了深远影响。通过分析焦虑情绪的成因并提出针对性的心理支持策略，可以帮助学生有效调节情绪，减轻心理负担，提高实习体验和职业素养。综合的心理支持方案结合了个体干预、社会支持与职业指导的多方面措施，不仅能帮助学生适应实习环境，还能为其未来的职业生涯奠定坚实的心理基础。

## 参考文献：

- [1] 蒙静.高职学生情绪管理策略与价值[J].人生与伴侣,2025,(31):66-68.
- [2] 陈丽萍,余冰,蒋孟洋.高职学生情绪管理能力现状评估及影响因素探析[J].品位·经典,2024,(23):121-123.
- [3] 张爽.高职学生自我接纳对抑郁的影响：情绪调节自我效能感的中介作用[J].心理月刊,2025,20(04):92-94.
- [4] 陈泳如,简慧君.绘画疗法对中高职学生焦虑情绪及生活满意度的影响研究[J].大学,2021,(37):140-142.
- [5] 李珊珊.积极反刍思维训练对高职学生社交焦虑的影响分析[J].现代职业教育,2022,(18):178-180.